Esperantista Vegetarano



BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-ro 24 APRILO 1978

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV: Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646) Grote-Houtstraat, Harlem
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando)

Landaj Reprezentantoj de TEVA

ANDORO: Robert Castelló, C.Alzinaret 2, ANDORRA LA VELLA
ARGENTINO: Domingo Romera, Rio Bamba 511, 1651 San Andres F.B.M., Bs.As.
AŬSTRALIO: S-ro Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A. 5012
BELGIO: S-ro Camiel de Cock, Vorsebeemden weg 7, 2241 ZOERSEL. pĉk: 000-133060-73
BRAZILO: S-ino Rosa Girardi, Cx.Postal 162, 36.100 JUIZ DE FORA, MG.
BRITIO: S-ro Paul Shackley, 31 Ridge Street, LANCASTER, Lancs.
BULGARIO: S-ino F.M.Mihailova, pk. 184, 40000-PLOVDIV.
ĈEĤOSLOVAKIO: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio
DANIO: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (gn.1224492)
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, 05510 HYVINKÄÄ 51.
FRANCIO: S-ino Alida Duran, Villelongue dels Monts, 66 700 ARGELES a/M.
GERMANIO (GDR): S-ino J. Bräutigam, Wilhelm-Pieck Str. 70, 825-MEISSEN.
(GFR): S-ro W. Kaukal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
HISPANIO: S-ro L. Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4o-3a, BARCELONA-13.
HUNGARIO: S-ro Bénik Julio, Kis u.4, H-2600 VÁC.
IRLANDO: S-ro C. Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
ITALIO: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
IZRAELIO: S-ino E. Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
JAPANIO: S-ro Imai Masaki, Itizaki 2-2-19, Minami-ku, J-815 HUKUOKA-SI.
JUGOSLAVIO: S-ro T. Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
KANADO: S-ro G. du Temple, 930 Ardmore Drive, R.R.2, SIDNEY, B.C.
NEDERLANDO: S-ino O. Landheer v/d Vies, M. Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skara, 1620 GRESSVIK.
NOVZELANDO: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
POLLANDO: S-ino Halina Taras, Lumumby-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.
PORTUGALIO: S-ro Jurge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
RUMANIO: S-ro R. Patrascu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, 73294 BUCURESTI-39
SOVETUNIO: S-ino A. Judickienė, Karoliniškiu 24-93, VILNIUS 44, 232044 Litovio.
SVEDIO: S-ro Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA. ĝn: 172716-3
SVISLANDO: S-ino G. Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 SPIEGEL b. BERN.
USONO: S-ro J. Parkerson, 1207 Grace Street #8, BAKERSFIELD, Ca.93305

LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV: sed oni sendu al sia landa reprezentanto taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj. Ne ĉiuj povas sendi donacojn trans landlimojn, sed enlande jes!

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj:
ĈEĤOSLOVAKIO: Bendová/25, Bielik/30, Doležal/50, Hiršlová/30, Němec/40, Novotná/50, Závodský/30, Zvěřina/30 Kčs. FINNLANDO: Kuoppala/15, Paananen/15, Voltti/25 Mk. FRANCIO: Baudé/15, Beden/15, Duran/15 F. ITALIO: Barbieri/15, Conti/10 gld. JAPANIO: Asáno/2000, Imai/3000 yen. JUGOSLAVIO: Lowne/£2. NEDERLANDO: Beek/10, Dijkstra/10, Gaal/15, Hoonakker/25, B.Koopmans/100, W.Koopmans/10, Timmer/15, Tinteren/5, Walsum/50, Zeiss/10 gld. NORVEGIO: Tamiko-Nielsen/100, Vottersvik/20 Kr. NOVZELANDO: Larsen/£1. SVISLANDO: Weigelt/30 gld. USONO: Massen/10, Nell/5, Parkerson/10 $.

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj, jen, denove kun ĝojo mi povas alparoli vin: ni travivis kaj eĉ jam travivis la vintron ĉe ni en Eŭropo Meza, ja nun ni estas en la monato Marto, kiu alportas al ni la unuan printempan tagon! – Kial paroli multe? – ĝi certe alportas ankaŭ novan vivemon al ni, – novan laboremon, – kaj espereble – pere de viaj af. kunlaboro kaj helpo – ankaŭ novajn Reprezentantojn. – Jes, tuj ĉi tie ni salutu la 31-an en Andoro, kun la scivola demando: kie kaj kiu sekvos?

Kaj tuj ni parolu ankaŭ pri alia grava evento, kiu staras antaŭ ni: dum la UK de UEA en Varna – Bulgario, ankaŭ la vegetaranoj deziras kunveni, renkontiĝi. – Salono tiucele estas jam certigita tie por 1-hora kunveno. Sed, kompreneble, tiu tempo-daŭro por ni ne sufiĉos, tamen jes, por kunveni, por informi ĉiujn pri nia programo, ke ni kunestos ankoraŭ pli longe, ie ni ankoraŭ kunvenos, kaj verŝajne *post* la UK ni restos kune ankoraŭ dum unu semajno. – Tiucele tre gravas, ke vi informu min laŭeble en mallonga tempo: ĉu vi intencos *resti* pli longe, do *post* la UK ie kun ni en bela kaj interesa, sed nemultekosta loko, kie ni, vegetaranoj, estus kune, priparolus niajn aferojn, babiladus kune, farus belajn ekskursojn, ktp.

Eble ni tiel povus pasigi 2-3 tagojn en (aŭ en proksimeco de) Plovdiv, kie en Proslav estas ankoraŭ maljunaj kaj malnovaj anoj de la iama Vegetarana Kolonio, kaj same 2-3 tagojn aŭ ĉe Kazanlak, en la fama kaj fabela Roza Valo. – Ĉar ni devas prizorgi estadon en tiuj lokoj, ĉefe tranoktojn kaj nutradon, bv. af. min urĝe informi pri via partopreno en tiu ĉi nia aparta aranĝo, *nemultekosta*, por ke mi povu peti la bulgarajn geamikojn, certigi por ni la necesajn aferojn, kun interesa programo ankaŭ, kaj kun eblecoj de diskutado, amiko-sfera priparolado de niaj aferoj, precipe organizoj, ĉar por mi sola jam estas multe, – kaj redaktadi kaj administradi, – ne nur nia kara TEVA kreskas, sed ja ankaŭ la laboro...

Sed ankoraŭ io: *tie* ni rememoros kaj solenos la 70-jariĝon de TEVA. – Jes, 1908 – 1978 : 70 jaroj... Tio ja ankaŭ ion al ni diras, sed ankaŭ en la Esperanta Movado, – ja nia organizaĵo estas unu el-inter la plej malnovaj, – kaj jen, ĝi ankoraŭ vivas, eĉ kreskas, do ne maljuniĝas!

Eble mi – koncize – diris ĉion, – ne forgesu skribi al mi pri via partopreno en la supre-menciita Vegetarana Renkontiĝo. – Ĝis revido tie, kaj al la aliaj agrablan travivon de la somerumado deziras amike via Ernesto Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO Jen nia bulteno, vestita printempkolore, aperanta je la promesita momento. Plu mi ne skribos, krom esprimi la esperon ke tiel multe kiel eble da vi klopodos ĉeesti aŭ nian fakkunsidon en Varna aŭ nian renkontiĝon en la Roza Valo – pli bone, ambaŭ!

– Kristoforo Fettes (UK-n-ro 1169)

POSTKONGRESA SEMAJNO VEGETARANA
1978.08.05 – 12

Tuj post la 63-a Universala Kongreso en Varna okazos renkontiĝo por esperantistaj vegetaranoj en pitoreska Roza Valo meze de Bulgario. Laŭ lasta informo la tuta restado kun loĝigo-manĝado, ekskursoj, ktp. kostos nur 60 lv., t.e. proksimume 70 dolaroj. La mono estos akceptebla dum la fakkunsido jam organizita por la U.K. Inf: Esperanto-Domo, 6100 KAZANLAK, Makariopolski 7, Bulgario.



NIA SINCERA GRATULO AL

s-ano Asparuh N. Ivanov – Bulgario, fariĝinta 89-jara,
s-ino Bräutigam – GDR, atingis la 81-an,
s-ano Enz – Svislando, 80-jariĝis,
s-ano Kiss Venczel – Rumanio, 80-jariĝis,
s-ino Inĝ. Blažková, 75-jariĝis,
s-ano Inĝ. Kiss – Rumanio, 65-jariĝis.

En Sovetunio ni salutas gratule
s-anon Aleksandron Penčalov, Tolstojanon, okaze de lia 80-jariĝo,
s-anon Sergej Aleksejev, denaskan vegetaranon en Sibero, kiu 75-jariĝis, same
s-anon Sejnker, kiu ankaŭ 75-jariĝis.
Ĉe s-ano Penčalov ni kore salutas ankaŭ lian karan edzinon, kiu same estas vegetaranino kaj esperantistino. – De ĉiuj ni ŝatus ricevi leterojn, artikolojn pri iliaj spertoj en la vegetara vivmaniero.

BENITA KÄRT

NI NE FORGESU ATENTI PRINTEMPON

Ni ne forgesu atenti printempon,
trovi por tio liberan ĝoj-tempon,
uzi vesperojn promene al maro, –
ĉiu-dimanĉe al vasta kamparo!

Ni ja bezonas loĝejon kaj panon,
krome ankoraŭ belecon kaj sanon,
ofte forlasi la urbon polv-plenan,
ĝui sun-varmon, arbaron festenan!

Tie ĝojigas nin ĉarmaj bird-kantoj,
floroj florantaj kaj sablaj mar-strandoj,
vastaj gren-kampoj, ĉielo lazura,
kia kor-ĝojo, – printempo plezura!

Tutan arbaron plenigis printempo,
super ni belas hel-verda tegmento,
buntas herbejoj de miloj da floroj,
kantas birdetoj, kukuas kukoloj.

Iru ni kune admiri naturon,
belan arbaron, ĝian susuron!
Ni ne forgesu atenti printempon,
trovi por tio liberan ĝoj-tempon!

****

PRI HISTORIO DE TEVA

Pri la historio de TEVA, resp. pri la Esp.-veget. movado ni volus enviciĝi rubrikon. – Ni petas niajn plej aĝajn karajn legantojn, ke ili af. kontribuu al la afero per siaj datoj, rememoraĵoj, aŭ ke iu el-inter ili prilaboru tian artikolon. – Anticipe koran dankon! – Same ni dezirus enkonduki tian rubrikon pri la veget. movado en unuopaj landoj. – Niaj af. kunlaborantoj, – ek al!

KONTRIBUAĴOJN – artikolojn por nia bulteno ne sendu al la eldonanto, sed rekte al la redaktanto, kaj en du ekzempleroj klare legeblaj, kun nedensaj linioj kaj kun larĝaj marĝenoj ambaŭflanke, do tiel maldekstre, kiel dekstre. – Ne forgesu: en du bone legeblaj, tajpitaj ekzempleroj – al la redaktanto.

LONDONANO, KIU NE MANĜAS KADAVROJN

Mi renkontis lin tute hazarde en Moskvo, rimarkinte la magian verdan stelon sur lia brusto. Poste sekvis multaj strangaj kaj apenaŭ kredeblaj eventoj. Tamen, por ne tedi la legantojn per longaj priskriboj, mi tuj elŝeligu antaŭ ili la kernon mem de la afero.

– Philip Kay, ekskonsulo de Esperanto por Londono! – li sin prezentis.

Mi dubas, ke iu el la nuntempaj esperantistoj scias pri tiu mirinda rango. Eble nur samaĝuloj de nia lingvo povus memori, ke ĝi iam ekzistis. Nu, tio ne gravas.

Antaŭ mi estis malsanece kaj flegme aspektanta mezaĝa viro. Nur la renkontiĝo kun samideano lin rimarkeble vigligis, kaj iuj signoj de interna varmo aperis sur lia kaviĝintaj kaj palaj vangoj. Ne longe daŭris nia kunesto en Moskvo, tamen ĝiaj postsekvoj etendiĝis je multaj jaroj.

Nun imagu, ke mia amiko en iu bela tago telegrafis, ke li venos gaste al mi. Tio estas el Londono al Voroneĵo! – Jen la unua kaj la plej stranga evento el tiuj multaj, kiujn mi aludis! Certe mi tremis, sed vere en ŝoka stato estis miaj ambaŭ patrinjoj, malgraŭ, ke unu el ili havis la prefikson 'bo'. Antaŭ ili ja tuj ekstaris la plej grava problemo de mondskala kuirarto por tiaspeca gasto, vi komprenu! Kompatindaj kokidoj estis oferitaj por altaro de la manĝa kulto, diversspeca viando estis preparita en neimageblaj saŭcoj, konsomeoj kaj frakasaĵoj por tikli la guston de plej elektema manĝemulo. Unuvorte – lukulaĵo, – komprenu!

Do, tiel aŭ alie, la gasto venis, kaj mi kun aro da seriozaj bonvenigantoj kaj malkaŝaj scivolaj gapantoj, renkontis lin sur kajo de la stacidomo. Estas facile diri 'renkontis', sed estiĝis por mi neatendita problemo lin. . . rekoni! Tamen al mi en la brakojn falis, preskaŭ min renversinte, fortega viro kun ruĝeta kaj vaporanta vizaĝo, kiu strange asociiĝis kun muzelo de potenca viralko.

– Ho! – ekmuĝis mia londonano, – mi vetas, ke vi ne rekonus min, se mi mem ne kaptus vin.

"Dio mia, mi pensis, malatentante lian diron, – miaj patrinjoj ja estis pravaj, videble li estas manĝegulo!"

Kiam post kelkaj embarasigaj okazintaĵoj ni fine venis hejmen, nature oni tuj zorgis pri la tablo, kiu baldaŭ estis plenplena de ĉiaj manĝaĵoj.

La gasto plaĉis al ĉiuj miaj familianoj, kaj ili jam estis pretaj ĝui interesan konversacion, sed al ambaŭ flankoj mankis vera bagatelaĵo – la lingvo, komuna por ĉiuj. Kaj ekde tiu momento dum la tuta semajno mi spertis la sorton de tradukisto. Tamen post nelonge mi jam pli multe similis la faman operheroon Figaro ol tradukiston: ĉiuj volis ion diri, aŭ ion ĝentile demandi, kaj mi devis tuj traduki, kaj ne ankoraŭ plenuminte tiun agrablan taskon, jam interparoli parolon de la gasto. Feliĉe mi baldaŭ trovis malgrandan fendon por iom eskapi de tiu dulingva vortotorento: mia bopatrino parolis germane kaj la gasto povis iomete kompreni ŝin kaj eĉ ion – iom respondi.

Dum tiu duonlama dialogo, kiam ĉiuj ceteraj libere ekparolis en sia gepatra lingvo, mi rimarkis, ke mia bopatrino rondigas siajn okulojn, en kiuj montriĝis surprizo, konfuzo kaj interna ploro.

– Ha, mi klarigis fine al via... al via...

– Bopatrino, – mi helpis.

– Jes, al via estimata bopatrino, ke mi ne manĝas kadavrojn! Tute ne. Mi devas ankoraŭ pli ĉagrenigi la mastrinon, ĉar mi manĝas nenion krom pano, kaĉo, nekuiritaj legomoj kaj trinkas nenion krom akvo kun citrono.

Kia frapa surprizo post tiom da aranĝoj, – komprenu!

La novaĵo tuj fariĝis komuna, kaj oni ne sciis kiel akcepti ĝin. Tamen la gasto agis bonhumore, sprite, delikate kaj samtempe tre decideme. Li ĉion turnis en ĉarman ŝercon aŭ ludon.

– Mi petas, geamikoj, bonvolu manĝi ĉion laŭ via propra gusto, kaj se vi trovus por mi iom da terpomoj, karotoj kaj brasiko en ilia tute kruda, natura stato, mi multe, multe vin dankus.

– Ĉu? Tiel sen... – komencis miaj ambau patrinoj post mia detala traduko.

Mi insistis kaj petis laŭeble tujplenumi peton de la gasto. Kaj jen, inter brilanta festa vazaro, kun aromaj, allogaj manĝaĵoj aperis zorgeme lavitaj karotoj, senŝelaj terpomoj kaj granda peco da blanka brasiko. Apude ankaŭ ekstaris glaso da akvo, en kiun la londonano metis distranĉitan citronon. Ĉio tre similis preparojn de iu iluziisto. Bone komprenante tion, li laŭte ridis kaj sen eta konfuzo, kun envi-inda apetito, manĝis la frandaĵojn de kunikloj!

Kiam la surprizo kaj konfuzo de la gastigantoj iom post iom mal-aperis, la gasto serioziĝis kaj rakontis treege atentindan historion de sia vegetaraniĝo:

– Jes, – li diris, glutetante el sia glaso, – vi eble rimarkis, ke mi

ankaŭ tute ne uzis salon...Longan tempon mi estis malsana. Multajn kuracistojn mi konsultis, sed vane. Ĝis mi atingis doktoron, kiu petskribis al mi la reĝimon, kies nur parton vi nun observas. Kaj iom pli ol post unu jaro da traktado per tiuj rimedoj, mi atingis ne nur plenan sanon, sed ankaŭ sufiĉan forton de mia korpo.

Kiam ni estis en nura vira kompanio, li ekridis, palpebrumis, kun ŝerco fiere frapis sian bruston kaj diris en intence muĝa voĉo:

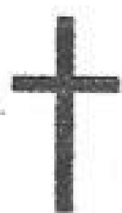
– Mi estas virbovo!...

Alian 'kuracilon' de mia amiko mi spertis sur mia propra haŭto en rekta senco de tiu ĉi vorto jam la sekvantan tagon: li duŝis min per varmega kaj malvarmega akvo alterne tiel, ke mi jelpis, kriis, aĥis pro neimagebla ŝanĝo de tiuj ekstremaj efikoj. Kaj la 'virbovo' kontente klakis per manoj sian muskolozan korpon, edifante:

– Nepre praktiku tion ĉi, amiko mia. Tiel vi cirkuligos la sangon plej efike tra la tuta vazaro de via korpo! Kaj la rezulton vi ja vidas en mi, ĉu?

Nun restas al mi nur diri, ke ĉio, kion mi rakontis, estas nura vero. Post la dua mondmilito mi retrovis mian amikon. Li vivas nun en sia preskaŭ centjara aĝo en malgranda urbeto proksime de Londono.

V. Glazunov, Voroneĵ, Sovetunio



NI KONDOLENCAS

Forpasis long-jaraj TEVA-anoj: s-ano Ramirez Teruel en Hispanio, kaj s-ano Dick Ponti en Nederlando.

En Brno – ĈSSR, mortis s-ano Alois Resner, kaj el Pollando venis malĝojiga sciigo, ke forpasis la amata patrinjo de nia afabla Reprezentantino tiea, s-ino Halina Taras. – Ni sincere al ŝi kondolencas, same al ĉiuj familianoj de la menciitaj forpasintoj.

Aparte sinceran kondolencon ni esprimas al nia kara kunlaboranto, s-ano Boris Güdülev en Sofio, Bulgario, kiu perdis sian bonan edzinon. – Ŝi forpasis en la nuna Februaro. – Ni sendas al li nian profundan simpation ankaŭ kun deziro de baldaŭa tuta resaniĝo el grava malsano, kiu lin trafis.

D-ro KEN TAKAHARA

HOMA KORPO KAJ TERO ESTAS LA SAMA

Estas malgranda reĝlando nomata Hunza en interlando de Himalajo, kiu tuŝas Ĉinion. Ĝi estas ĉirkaŭita de altaĵo de 3000 al 6000 da metroj. La loĝantaro estas apenaŭ dudek kvinmil. Ĝi estas feliĉa lando, kiu estas barita kontraŭ civilizado dum dumil jaroj. Usona kuracisto s-ro Banick esploris tie antaŭ jaroj, riskante la danĝeron. Mi sentis grandan intereson leginte tiun kronikon.

La aĝula kunsido de Hunza konsistas el maljunuloj pli ol 90-jaraj kaj inter la maljunuloj pli ol 120-jaraj ne estas maloftaj. Ili laboras vigle, ne konante malsanojn. La sekretoj de ilia longa viveco estas en manĝaj vivmanieroj, kiuj konsistas el diversaj grenoj, legomoj, fruktoj (ĉefe abrikotoj) kaj iom da viando, kiu estas konsumata tre malmulte al ŝafaĵoj. La legomo estas uzata plejparte krude. La grenoj estas draŝitaj per primitiva metodo, ne estante tute simila al la blanka rizo, kiu estas gustumita en nia lando.

Ĉiuj vivantaĵoj estas nutrataj pere de la tero. Ĉiuj kreskaĵoj kaj animaloj dependas de la tero, sur kiu la kreskaĵoj estas kulturitaj kaj la vivo de la animaloj dependas de tiuj kreskaĵoj. La alterna kurento de la vivo havas tie sian bazon.

La vivo povas esti sen malsano kaj sen malfeliĉo, disvolviĝante tiamaniere sane en la naturo. La kreskaĵoj ne povas ekzisti sen la tero, kaj tio estas la realeco inter korpo kaj tero.

Kvar elementoj estas necesaj por ebligi la vivon; sunradioj, aero, akvo kaj manĝaĵoj. Tiuj ĉi kvar elementoj estas la samaj depost primitiva tempo ĝis hodiaŭo kaj ili devas resti ankaŭ tiel, sed tamen la manĝaĵoj solaj ŝanĝiĝis kun la tempo.

La manĝaĵoj estas kalkulitaj en kalorioj laŭ la progreso de la analiza scienco, kaj fariĝis senvivaj. Vidu la vivmanieron de la manĝado en Usono, kiun niaj landanoj imitis kiel kulturan.

Plenaĝulaj malsanoj, kiel kanceroj, alta sangopremo kaj kormalsanoj estas grandparte la kaŭzo de morto kaj medicinaj sciencistoj studas kiamaniere tiuj ĉi malsanoj povas esti likviditaj. Kiom multe da japanoj veturas tien por studi imitante la usonanojn.

Eĉ se ni povus fari grandan hospitalon, pri kies moderna instalado ni povus fieri, profilaktiko ne formiĝus por fari la homojn sanaj kaj senmalfeliĉaj. Se la infana paralizo vastiĝos, oni bruegas preventi

la malsanojn per vakcinado. La preventinjektado disvastiĝas pli kaj pli en la nuna tempo. La homa mondo estas daŭra sinsekvado de batalo kontraŭ la malsanoj ekde naskiĝo ĝis la morto.

La homoj ĝuadas manĝaĵojn super la natura instinkto, frandaĵoj estas en la nutrado, kaj modernuloj faris sin malsanaj pro superflua nutrado kaj malharmonieco de manĝaĵoj, en kiuj estas tre malmulte, aŭ tute mankas mineraloj kaj vitaminoj. Tiuj ĉi senekvilibraj statoj estas la kaŭzo de mil malsanoj.

La maltrankvileco, kiun kaŭzas la vivmaniero laŭ la manĝado, faras ĉiujn ĝenojn en ĉiuspeca socio. Ĉiuokaze la maniero de la homaj manĝaĵoj devas ne esti revolucio, sed renovigo, kiel alia elemento de la vivo.

Ni devas ne forgesi la konformiĝon de la manĝado kun Dharmo en la logiko de tio ke homa korpo kaj la tero estas la sama.

—el 'Gusto de Akvo'

D-ro KEN TAKAHARA (1892-1970) en 1920 komencis praktikadi kiel kuracisto en la urbo Nagasaki post lernado en Kjuŝu Universitato. Li volis fariĝi kuracisto por malriĉuloj kaj nomiĝis 'D-ro Akvoamanto', ĉar li ĉiam rekomendis al ĉiuj siaj pacientoj trinki puran akvon: Poste li fondis la malsanulejon 'Zeŝin' kaj ankaŭ Sanatorion 'Tôbô'. Li havis profundan kredon al Budhismo, kaj ĉiam diris, ke li praktikadas budhisman spiriton pere de kuracado. Aliflanke li longe laboradis por esperanta movado. Tiu ĉi eseo estas parto de la verko, 'Gusto de Akvo', eldonita lastjare. La verko estas japanlingva kaj D-ro Takahara mem Esperantigis ĝin. Eble li komencis la taskon de traduko, kiam li havis la 75- au 76-jaraĝon. Li tajpadis Esperante ĝis la lasta tempo, ĝis kiam li povis moviĝi:

Denaske li estis malforta kaj malsanema, sed tre singardema kaj ĉiam manĝis branhavan rizon kaj legomojn.

Supereco de lia eseo estas en tiu principo, ke la homa korpo kaj la tero estas la sama, kaj tio estas la plej grava bazo de la ĝisnuna laŭnatura vivmaniero en nia lando. *Imai Masaki, Japanio.*

POST MORTO DE VEGETARANO la familianoj plej ofte forĵetas ties librojn, gazetojn pri veg-ismo, korespondaĵon... Rapidu tie peti la restaĵojn menciitajn, vi ja savos valorajn aĵojn, dokumentojn por nia movado, por nia arkivo. – Precipe petu nian bultenon, kiu ĉiam estas ĉe nia redaktejo serĉata de la novaj interesantoj pri veg-ismo, – ja la malnovaj ekzempleroj fariĝas ĉiam pli kaj pli raraj, – sendu tiujn al nia redaktejo!



RAPORTO PRI LA XXIV. MOND-VEGETARA KONGRESO

La XXIV. Mond-Vegetara Kongreso malfermiĝis en granda halo en Delhio, Hindio, dimanĉ-matene, la 20-an de Novembro 1977. Nia Usona delegacio de dudek unu personoj ĵus alvenis je la dua matene. Tamen ni ellitiĝis avide ĉeesti la malferman kunsidon. Hindio gastigas la Mond-Vegetaran Kongreson ĉiu-dekjare kaj la kunvenoj interspaciĝas dum periodo de tri semajnoj, kun kunsidoj en la kvar cefurboj de Delhio, Kalkuto, Madraso, kaj Bombajo. Ĉi tiu aranĝo permesas grandan ŝancon por la alilandaj vizitantoj, vidi la interesaĵojn de ĉi tiu tre diversa lando. Ankaŭ la programa plano ebligas okazojn por la diversaj vegetaraj grupoj de ĉi tiu granda lando, partopreni en lokaj kunsidoj.

La malfermaj paroladoj donis informojn, el kiuj ni povis antaŭvidi la tutan programon de la kongresaj kunsidoj. Oficialuloj de la registaro kaj reprezentanto de la Delhia Kamero de Komerco, ambaŭ bonvenigis nin en la hindia kaj angla lingvoj. Ĉiu parolanto emfazis la grandan spiritan signifon de vegetarismo en Hindio. Ĉi tiu spirita kvalito trapenetras la veran esencon de la kulturo, kaj ĝi solene atestas la kredon, ke la tuta vivo estas sankta.

Post la bonvenigo fare de Doktoro Gordon Latto, Prezidanto de la Internacia Vegetara Unio, – la guberniestro de Madraso parolis je nomo de la Ĉefministro, kaj faris bonvenigon ankaŭ nome de la popolo de Hindio. Li parolis jene: "Vegetarismo estas filozofio de amo por ĉiuj vivantaĵoj. Laŭ Mahatma Gandhi, vegetarismo estas unu el la ĉefdonacoj de Hindio al la homaro. Vegetarismo estas la plej bona maniero, disvastigi la ideon de Gandhi, nome Ahimsa, aŭ malperforto, ĉar homo fariĝas tio, kion li manĝas, ĉar nutraĵo ne nur nutras la korpon, sed ankaŭ la menson."

La reprezentantoj de la naciaj delegacioj salutis la Kongreson. La japana delegito, reprezentante sian 34-membran delegacion, parolis pri la japana vegetara movado de 30,000 membroj, emfazinte la ĉefan celon de vegetarismo, – la vojon de homa amo al vivantaj estaĵoj. Profesoro Scott Nearing, reprezentante la Usonan delegacion, diris, ke la ideo de "Vivu kaj helpu vivi" enkondukas politikon en la vegetaran movadon, kiu devas havi etikon kaj koncepton, al kiu la sekvonta generacio povos aldoni.

Reprezentantoj de la alilandaj delegacioj de Britio, Izraelio, Nederlando, Aŭstralio, Tajlando, Singapuro, Mezameriko, Nigerio, Svedio, Okcidenta Germanio, Danlando, kaj Aŭstrio faris salutojn.

Dum la kvar tagoj de kunvenoj en Delhio, multaj aspektoj de vegetarismo estis diskutitaj kun emfazo je la moralaj, etikaj, kaj eko-

nomiaj flankoj. La lokaj vegetaraj societoj regalis plimulton de niaj tagmanĝoj kaj vespermanĝoj, kiuj okazis en belaj ĝardenoj de ties membroj. La grupoj ĉe tiuj okazoj kutime nombris ĉirkaŭ 200 homojn. La gastigantoj preparis longajn tablojn bele aranĝitajn kun multaj diversaj kuiritaj kaj krudaj vegetaraj manĝaĵoj de Hindio. Kulturaj distraĵoj okazis dum la vesperoj, kaj la alilandanoj havis tempon iomete viziti la vidindaĵojn. La loka komitato prizorgis tutan nian transportadon per aŭtobusoj de la Kongresejo al la manĝejoj kaj revene al niaj hoteloj. La hindoj estis treege gastamaj kaj ĉarmaj.

La elstara punkto de nia restado en Delhio okazis dum la lasta vespero kun bela festeno en la nova luksa hotelo, kie la Ĉefministro Morarji Desai estis la honora gasto. 500 homoj sidis ĉe belaj longaj blanktukaj tabloj perpendikle al la longa ĉeftablo. Sepdek turbanaj blankvestitaj kelneroj alportadis senĉese pluajn manĝaĵojn kaj fruktojn por ĉiu. La parolado de la Ĉefministro estis memorinda kun lia grandega emfazo por amo kaj paco. Poste li piediris malrapide laŭ la spacoj inter la tabloj, salutante la gastojn persone kun kelkvortoj.

La supra priskribo de eventoj en Delhio ripetiĝis pli malpli en ĉiu urbo kie la kunvenoj okazis. Inter Delhio kaj Kalkuto, la alilandaj delegacioj vojaĝis al Jaipuro, Agro, kaj Varanaso, – ili ĝuis multe la vidindaĵojn kaj denove la gastamajn distraĵojn, aranĝitajn de la lokaj vegetaraj grupoj. Membroj de la fremdaj delegacioj ankaŭ havis ŝancojn, prezenti siajn vidpunktojn. Ann Wigmore kaj Jay Dinshaw, Prezidanto de Nord-Amerika Vegetara Societo, havis multajn okazojn prezenti siajn specialajn vidpunktojn pri nutraĵoj. Kelkaj religiaj gvidantoj el fremdaj religiaj sektoj partoprenis ofte en la programoj.

La vetero en Kalkuto estis tre varma kaj humida. Ni alilandaj delegitoj emocie deprimiĝis de la grandskala malriĉeco kaj amaso da homoj sen hejmoj, vivante kaj dormante sur la trotuaroj. Ni sentis ke la filozofio de vegetarismo certe ne trafas al ties kiam ili feliĉos akiri ĝuste ion ajn por manĝi.

Ni plifortiĝis denove kaj spirite altiĝis en Madraso, kie ni povis malvarmetigi nin per vado en la malvarma akvo de la Golfo de Bengalo. La kunsidoj ĉi tie okazis en granda halo ĉe la marbordo.

Laŭ nia vojo al Bombajo, ni havis du ĉarmajn tagojn en Bangaloro, kie la temperaturo estis printempa, kaj daŭras same por la plimulto de la jaro. Ĉi tie ankaŭ la loka vegetara grupo gastigis nin.

Bombajo estis la fina halto kaj ni restis tie dum kvar tagoj. Ĉi tie la kunsidoj okazis en granda baldakenita spaco ekstere, kie ni havis la beneficon de la malvarmetaj ventetoj de la Araba Maro. Dum la lasta tago mia edzo kaj mi povis prezenti niajn vidpunktojn pri Esperanto kaj ĝia rilato al vegetarismo. Dum la malfermaj kunvenoj en

Delhio, mi mallonge salutis la kongreson nome de TEVA. Tamen mi ne havis okazon tie paroli pli multe pri la Esperanta Vegetara Asocio. Ĉi tie en Bombajo, mi parolis pri la komenco de TEVA kaj ĝia sindono al vegetarismo, ĉefe per ĝia kredo en malperforto, frateco, kaj humanismo, kiuj ankaŭ estas parto de la interna ideo de Zamenhof kaj lia apliko de ĉi tiuj ideoj per la uzado de Esperanto. Mia edzo, Johano, prezentis proponon al la IVU por konsideri en la sekvonta estrara kunveno la uzadon de Esperanto dum la estontaj Mond-Vegetaraj Kongresoj.

Ni forlasis Hindion kun multaj miksitaj sentoj pri la lando kaj ĝiaj grandegaj kontrastoj. La homoj, kun kiuj ni persone konatiĝis, estis plej amike gastamaj, kaj grandanimaj. S-ro Surendra Mehta, la ĉefestro, ricevis la laŭdojn de ĉiuj delegitoj por sia admirinda laboro organizi la tri semajnojn de la kunvenoj. Ni kelkfoje deprimiĝis pro la grandegaj problemoj de malriĉeco, malsata kaj sendoma stato de la grandnombro de la hinda popolo. Tamen ni konstatis, ke la superega diverseco de religioj, sektoj, kastoj, malegaleco de riĉeco, kaj la grandega diverseco de lingvoj, malhelpas la tutan disvolviĝon de la hinda ekonomia kaj socia stato. Ni ĉiuj estis dankemaj kaj feliĉaj havi ĉi tiun vivdaŭran impreson kaj okazon, viziti kaj koni iomete pli bone ĉi tiun malproksiman landon kaj ĝian mirindan popolon.

Minerva Massen, Usono.

PAROLADO DE MINERVA MASSEN EL USONO AL LA XXIV. MOND-VEGETARA KONGRESO

la 10-an de Decembro, 1977, en Bombajo, Hindio, en la angla lingvo

Mi deziras alporti al vi salutojn de unu el la plej malnovaj vegetaraj organizoj en la Internacia Vegetara Movado. Efektive, ĝi estis organizita dum la sama jaro kiel IVU en 1908. Ĉi tiu organizaĵo estas TEVA, do la Tutmonda Esperantista Vegetara Asocio, kiu havas membrojn en 30 diversaj landoj tra la mondo, kaj estas ligita kune per sia dediĉo al la vegetara vivmaniero kaj per mirinda facileco de komunikado kun unu al alia, per uzado de la internacia lingvo Esperanto.

Tiel nomita en via programo kiel la Mond-Esperantista Vegetara Asocio, ĉi tiu organizo estas vere internacia amplekse, supervenkante ĉiujn lingvajn obstaklojn per la uzado de Esperanto. Doktoro Ludoviko Zamenhof, de pola deveno, kreis la lingvon en 1887. Bazante ĝin sur latinaj radikoj, uzante vortojn de multaj lingvoj, kaj aplikante la utilecon de afiksoj kaj sufiksoj, kun simpla, logika strukturo, Esperanto fariĝis fleksebla, efektivigebla lingvo, kiun la mondpopolo povas skribi, legi kaj paroli.

La baza simpleco de la lingvo ebligas facilecon de lernado. Kun nur 16 bazaj reguloj, la gramatiko estas tute regula. Ĝi estas absolute fonetika, kiu faras la prononcadon klara kaj definitiva por parolantoj de iu ajn nacia lingvo. Tiel la literumo estas simpla, ĉar ĉiu de la 28 literoj en la alfabeto havas sian propran sonon.

Miloj da libroj estis tradukitaj Esperanten, inkluzivante la Biblion, la Koranon, kaj dramojn de Ŝekspiro. Ankaŭ multaj verkistoj kreis en tiu ĉi lingvo grandan originalan literaturon. Esperanto, la lingvo de espero, estas la solvo por simpla dua lingvo, kiun oni povas uzi kiel ilon por monda komunikado.

La mondo en 1887 konstatis ĉi tiun kaj ŝajnis esti preta por la internacia lingvo, ĉar baldaŭ multaj homoj komencis lerni ĉi tiun simplan, tamen diversutilan lingvon, kaj utiligis ĝin en siaj kunvenoj kaj kongresoj. En 1908 fondiĝis la Tutmonda Esperantista Vegetara Asocio, kaj la kara amiko de D-ro Zamenhof, Grafo Leo Nikolajeviĉ Tolstoj, estis elektita kiel la unua honora prezidanto de la Asocio. Li estis fidela subtenanto de Esperanto kaj adepto de vegetarismo.

Per sia amikeco kun Leo Tolstoj, D-ro Zamenhof konvinkiĝis pri la meritoj de vegetarismo, kaj li skribis multajn artikolojn pri ĝi, kiuj konserviĝis en liaj kolektoj de Esperantaj skribaĵoj. Iom da ĉi tiuj artikoloj antaŭnelonge estis represitaj en la *Esperantista Vegetarano*, – la oficiala trionjara bulteno de la Tutmonda Esperantista Vegetara Asocio (TEVA).

Leo Tolstoj ankaŭ havis firmajn konvinkojn pri malperforto, humanismo, kaj mondpaco. D-ro Zamenhof alproprigis profunde ĉi tiujn ideojn de Leo Tolstoj, kaj el tiuj li formis sian internan ideon en la celon de Esperanto. Tiel per la uzado de la internacia lingvo, oni povus antaŭenigi la idealojn de la monda frateco, malperforto, kaj humanismo. Tial la du gravaj mondmovadoj: vegetarismo kaj Esperanto, havas ĉi tiujn naturajn ligilojn de unueco, – ĉar iliaj idealoj kaj celoj estas unu kaj la samaj. La devizo de la Tutmonda Esperantista Vegetara Asocio fariĝis jene: "Antaŭenigi vegetarismon inter la esperantistoj, kaj Esperanton inter la vegetaranoj".

PROPONO AL INTERNACIA VEGETARA UNIO

Estas proponite, ke la IVU starigu la uzadon de Esperanto kiel eble plej rapide je sia oficiala lingvo por ĉio, do por sia parola kaj skribita komunikado, en korespondo, eldonaĵoj kaj kunvenoj, per definitivaj paŝoj jene:

1. Fari kontakton kun la Brita Esperanto-Asocio, 140 Holland Park Avenue, London W11; akiri de tiu Asocio taŭgajn lernolibrojn por

lernado de Esperanto; disvastigi ĉi tiujn materialojn al ĉiuj IVU landaj filioj tra la mondo. (En landoj, kie la nacia lingvo ne estas angla, oni povas kontakti sian nacian Esperanto-asocion por simila helpo en la provizo de instrumaterialoj en sia nacia lingvo kaj Esperanto. La Brita Asocio povas helpi la estron de IVU pri tiuj alilandaj kontaktoj de naciaj Esperanto-asocioj.) Instigi, ke la IVU landaj filioj planu kaj aktive antaŭenigu la uzadon de Esperantaj materialoj inter siaj membroj, kaj progresive pli kaj pli uzu Esperanton en sia parola kaj skribita komunikado.

2. Kontakti la Tutmondan Esperantistan Vegetaran Asocion, per Christopher Fettes, St. Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando, kaj peti de TEVA jene:
   a. Taŭgan tradukan servon por IVU-estraro dum la transiro, ĝis tiu akiros sian propran kapablon en Esperanto.
   b. Dum taŭga transira periodo, ĉiu korespondado kaj eldonado de IVU estu kaj en angla lingvo kaj en Esperanto, ĝis kiam eblos uzi nur Esperanton.
   c. Disvastigi la TEVA-bultenon, *Esperantista Vegetarano*, al ĉiuj IVU-filioj. La IVU konsideru serioze fari kiel oficialan organon *Esperantista Vegetarano*; per tiu paŝo oni kunligus la monrimedojn de IVU kaj TEVA en la eldona projekto.
3. La IVU, proksimume 6 monatojn antaŭ la XXV. Mond-Vegetara Kongreso en 1979, devus konsulti kun siaj mondaj landaj filioj decidi, ĉu estus praktike uzi Esperanton kiel solan lingvon ĉe tiu Kongreso sen samtempa traduka servo. Se tio estus konsiderita kiel ankoraŭ neefektivigebla, tiam estus rekomendota, ke Esperanto tamen estos alprenita kiel oficiala lingvo kune kun la angla, kaj ke oni certigu samtempan tradukon por Esperanto.
4. Ne pli malfrue ol okazos la XXVI. Mond-Vegetara Kongreso en 1981, Esperanto estu la sola uzita lingvo sen samtempa traduka servo, kaj Esperanto estu la sola lingvo de parola kaj skribita komunikado por IVU.

(John B. Massen legis ĉi tiun proponon angle al la XXIV. Mond-Vegetara Kongreso, la 10-an de Decembro 1977, en Bombajo, Hindio.)

Estis tre malĝojiga kaj malagrabla afero, ke la IVU-Kongreson forlasis la multnombra japana delegacio. Nome okazis, ke la IVU-estraro promesis jam la duan fojon certigi tradukan servon por japanoj, kaj tio tamen ne funkciis; tial la 34-membra japana grupo la duan tagon forveturis el la Kongreso trompiĝinta, ja krom ilia ĉefdelegito neniu alia komprenis angle... Jen pruvo kaj kial, kiome grava estus enkonduko de neŭtrala komuna lingvo Esperanto en la agadon de IVU!

—*M.M.*

PRI LA AJLO DENOVE

La ajlo estis abunde uzata jam sur la tabloj de la babiloniaj kaj egiptaj popoloj, en antikva Grekujo, oni uzadis ĝin ankaŭ por spici panon. Grekaj intelektuloj kaj kleruloj ofte manĝis ajlon por havi pli liberan menson, kaj tion faris ankaŭ la membroj de la fama Salerna Lernejo.

La batalantoj de la antikva Romo antaŭ ol malsupreniri en la arenon uzis ajlon por ricevi pli da forto kaj pli da energio.

Dum la mezepoka tempo kune kun diversaj kuracherboj ĝi estis uzata por prepari efikan miksaĵon kontraŭ pesto.

En la kondimentoj de niaj avinoj la ajlo neniam estis forgesita.

En la medicino, jam antikve oni uzis ĝin por kuraci multajn malsanojn. Pro aromaj esencoj la ajlo havas konatan inhibician agon ĉe kanceroj kaj tumoroj, kaj tiuj esencoj reguligas la bakterian kreskaĵaron en la intestoj kiuj ĉe kancermalsanuloj estas tiel perturbataj.

Tiuj ĉi esencoj, krom kontraŭstari (malhelpi) la formadon de putraĵoj en la intestoj, kies kancera ago estas konata, trairante la sangon ili iras al la pulmoj, eliminante la malpuraĵojn, kaj stimulante la koron, ili forigas la kristalojn de la urea acido, kaj tiamaniere purigante la sangon, ili helpas kontraŭ malfleksiĝo de la vejnoj.

Ĉe hipertensio la ajlo normaligas la sangopremon sen tio, ke la premo estu sub la normala nivelo.

La stimula efiko de la ajlo je la cirkulado de la sango forigas la perturbojn kaj malrapidecon, pro tio la koro pli bone funkciadas, la menso estas pli libera, la varikoj normaliĝas, kaj ankaŭ la temperaturo de la korpo estas pli normala.

La netoleremo de la ajlo estas kaŭze de malbona funkciado de la digestaj organoj, precipe de la hepato. En tiu ĉi kazo estas necese redoni la digestan efikecon al la stomako, kaj komenci uzi ajlon en malgranda kvanto.

En fitoterapiaj libroj oni povas legi bonajn receptojn pri ajlo por kuraci: hipertension kaj arteriosklerozon, bronkitojn, konvulsajn kaj spasmajn tusojn, vaginitojn, malfruajn menstruojn, vermojn, reŭmatismojn, malfortecon, lacecon, deprimon, pulman tuberkolozon, tumorojn, pikvundojn de abelo, vespo kaj de aliaj insektoj, herpeson, sangocirkuladon, kalojn, ktp.

Por fini, jen kelkaj manĝaĵoj kun ajlo: Spicaĵo por stimuli la apetiton: 1/ Iom da petroselo, iom da anĉovo, vinagro, oleo, kaj ajlo, miksi ĉion kaj manĝi kune kun aliaj manĝaĵoj aŭ ŝmiri sur panon. 2/ Pecetigi ajlon, miksi ĝin kun malgranda kvanto da olivoleo aŭ butero, kaj ŝmiri ĝin sur integran panon. 3/ Froti ajlon sur panon, aldoni iom da oleo kaj manĝi tion kun maturaj vinberoj kaj... bonan apetiton!

Se iu deziras receptojn, tiu skribu al mi rekte.

Aldo Conti, V.R.Sanzio 15, I-14100 Asti, Italio.

KURACADO DE LA MALJUNIĜO

Favore efikas kontraŭ maljuniĝo la vegetara viv-maniero. – Ĝi plibonigas la viv-kapablon, certigas la normalan funkciadon de la metabolo en la tuta organismo, kaj favore efikas ĉe maljunaĝaj malsanoj de la koro kaj sango-cirkulado. La vegetara nutrado liveras al la organismo riĉe la necesajn vitaminojn. Ĉe kompilado de manĝo-karto oni zorgu, ke aĝuloj kaj malsanuloj ricevadu sufiĉe da vitaminoj A kaj C, same da vitaminoj B[1] kaj B[12], kiuj estas gravaj ĉe albumin- kaj sango-kreiĝo. La vitamino D forigas ĉe aĝuloj la malfortiĝon de la ostoj, kaj same gravaj estas la vitaminoj B[2], PP, E kaj K.

Ĉe vegetara vivmaniero, precipe kun uzado de lakto kaj laktaĵoj, neniam mankas la necesaj vitaminoj en organismo de aĝuloj.

La vitaminoj estas tre gravaj. – Ĉefe tiuj rolas la specialan efikon rejunigan, viv-plilongigan ankaŭ en la *abela kaĉo*, kiu nuntempe estas jam mond-konata kaj troviĝas inter la rekonitaj specialaj kuraciloj, al kiuj fakuloj ligas gravan rolon ĉe bremsado de maljuniĝa procedo. Esploradoj pruvis tiel ĉe homoj, kiel ankaŭ ĉe bestoj, ke la vitaminoj havas la ĉefan efikon ĉe tiuj bon-rezultoj. La abelkaĉo ĝenerale revigligas eĉ refortigas kaj rejunigas, – ankaŭ en la vizaĝo, ĝi bremsas elfaladon de la haroj, arteriosklerozon, ktp.

Inter preparaĵoj, utilaj al metabolo, kiel la plej efika montriĝis la *novokaino* (•prokaino, • Vitamino H[3]). Ĝian uzadon en kuraca prizorgado de maljunuloj rekomendis kiel la plej unuaj la rumanaj kuracistoj-esploristoj Parhon kaj Ana Aslan, kaj ĝia grand-skala disfamiĝo sub nomo GEROVITAL ligiĝas ankaŭ al nomo de Ana Aslan, kiu kune kun siaj kunlaborantoj pruvis la bonajn efikojn de GEROVITAL unue ĉe bestoj, kaj poste ankaŭ ĉe la homoj. Tiu kuracilo estas utila ankaŭ ĉe arteriosklerozo kaj eĉ ĉe reŭmatismaj malsanoj.

La bezonojn de la organismo de aĝuloj oni povas plene kontentigi, – eĉ tute ellasante la viandajn manĝaĵojn, – per la vegetara viv-maniero kaj kun lakto kaj el tiu devenantaj nutraĵoj. Tia vivmaniero sur lakta-frukta-legoma bazo donas al la organismo *malpli* da domaĝaj metabol-produktaĵoj, kaj ankaŭ ne kaŭzas rapidiĝon al maljuniĝo, kiel la per-vianda nutrado. Same rekomendinde estas al maljunuloj, manĝi ĉiutage acidan lakton, aŭ jogurton, kiuj tre favore influas la kreadon de utilaj bakterioj en la digestaj organoj, – speciale en la intestoj.

La vegetara vivmaniero havas siajn avantaĝojn ĉiusence kaj sen-dube antaŭ la vianda, – la legomoj, fruktoj (precipe en kruda stato) enhavas krom vitaminoj ankaŭ gravan kvanton de celulozaj materioj, kiuj stimulas la peristaltan funkciadon de la intestoj. – Sed oni retenu sin, – precipe la aĝuloj! – de uzado de salo kaj alkoholo, ĉar tiuj estas la plej danĝeraj kaŭzantoj de diversaj malsanoj, malagrablaj fartoj kaj perturboj en la maljuna aĝo.

D-ro Edit F. Kiss, kuracistino
Rumanio

KURAC-HERBA BANO

La kuracado laŭ Kneipp ofte devis batali kontraŭ antaŭjuĝoj. Onidire ĝi estas kuracado per malvarma akvo. Samtempe apartenas gloro al paroĥestro Kneipp, kiu enkondukis la kurac-herbajn banojn. Bankuvaj aŭ parte prenitaj banoj kun tizano de pinglofoliaro, fojna foliaro (forfalaĵo) ekvizeto, avenpajlo kaj pluraj aliaj kurac-herboj, estis jam de komenco elementoj de lia kuracado. Per tio fariĝis la laŭ-kneippa kuracado efika parto de 'Termala kuracado'.

En hejma zorgado pri la sano estas rekomendinde preni unufoje dum semajno kurac-herban banon. Sendepende, rilate la aldonaĵon, havas varmaj banoj ĝenerale mildigan kaj kvietigan efikon. En varmaj banejoj ĝis 38°C kaj ĉe certa tempo de banado (15–20 minutoj) la sangocirkulado ne estas ŝarĝata, la haŭto estas sangriĉigita, la muskularo vigligita kaj mildigita. Tiu, kies koro estas dum la tuta bano ŝarĝata, povas sidi en la bankuvo plenigita ĝis duono de la korpo. Oni povas preni t.n. trikvaronan banon, ĉe kiu la brustkorbo estas ekster la bano kaj ĉi-kaze ŝarĝigo de la korpo estas minimuma. Ĝenerale estas konate, ke varmajn banojn oni ne darfas preni frumatene je malsata stomako, sed ankaŭ ne tuj post tagmanĝo aŭ vespermanĝo.

La laŭ-Kneippa kuracado finas varmajn banojn preskaŭ ĉiam kun uzo de malvarma akvo. Forte sangriĉigita haŭto reagas precipe je unu mallonga ekscito. Tiamaniere oni malebligos impreson de malvigleco kaj samtempe ankaŭ malvarmigon de la korpo.

Ĉe tiu kuracado estas grave ripozi en la lito almenaŭ duon-horon. Oni darfas bani nur tiam, kiam oni tiucele disponas je bezonata tempo. Rilate la baningrediencojn oni ofertas en vendejoj multajn specojn. Estas certe, ke malmultekostaj ŝaŭmbanoj havas bedaŭrinde nur kosmetikan efikon. Famekonataj producentoj ofertas kiel baningrediencojn precipe du produktojn: Ekstrakton de la tuta kuracherbo kaj ankaŭ distilaĵojn, kiuj enhavas efikajn eterajn oleojn. Krom tio oni ofertas ankaŭ diversajn bansalojn.

Por hejma saniga bano pruviĝis precipe jenaj baningrediencoj: Bano kun tizano de pinglofoliaro. Ĉe temperaturo de proksimume 35–37°C oni sentas agrablan refreŝigon kaj revigligon. Banoj, preparitaj el fojnofoliaro ĉe temperaturo 38°C, mildigas facilajn reŭmatismajn dolorojn. Rosmarenaj banoj efikas rimarkinde, ili stimulas la sangocirkuladon, precipe se oni dum la banado brosas la korpon. La bano selakta efikas je la homa haŭto tre utile.

– el 'Kneipp-Blätter' de Erich Weiss
tradukis Závodský Mirosl. Ĉeĥoslovakio.

EL LETEROJ Mia ruldometo staras tutjare en natura tereno ĉe la marbordo en arbaro ('Arnautŝot', F-40560 Vielle – S.Girons). Mi uzas ĝin nur dum 2 semajnoj, kaj mi povas ĝin luigi al 2–3 zorgemaj samideanoj. *Jacques Decobert,*
Accous, F–64490 BEDOUS, Francio.

JEN MI VOLAS tuŝi gravan aferon: Esperantistoj kaj vegetaranoj estas ja scienco-amantoj kaj vere kulturaj homoj. Sed la vegetara scienco povas havi ankaŭ malĝustojn kaj erarojn. La neĝusta miksado de nutraĵoj, eĉ de la krudaj, estas malutila afero al nia organismo. Eĉ la pano ĉiutaga, se blanka, povas esti kancerogena. La plej alta pinto de la vegetara scienco kaj atingaĵo pri la nutrad-problemo estas tiu de D-ro Sheltan, Aterhov kaj D-ro Drjus kaj de Walter Sommer. Se ni volas vere science atenti pri nia nutrado, tiam ni devas lerni el tiu libro, por ke vegetaranoj fakte plejparte vivu pli sane, kaj pli longe, ol nevegetaranoj. Ja la homa vivo certe estas pli longa, ol 100 jaroj, sed la civilizado mallongigis ĝin. La homo ne estas kelk-dek-jarulo, sed kelk-centjarulo! – Nia devo estas helpi al ni mem, kaj al la generacio, forĵeti ĉiujn malĝustaĵojn kaj erarojn de la falsa civilizado. Mi ne estas junulo, mia aĝo havas 75 jarojn. De mia 17a jaro mi estas vegetarano. Mi dume provis kaj esploradis ĉiujn novaĵojn en vegetarismo. Eble pro la ŝanĝoj mi estis kelkfoje malsana. Antaŭ ses jaroj mi pensis, ke la fino jam proksimiĝas. Tiam mi konatiĝis kun la sana viv-maniero laŭ D-ro Sheltan kaj mi resaniĝis. – Neniam en mia vivo mi sentis min pli sana kaj pli feliĉa, ol dum tiuj ĉi lastaj jaroj!
Mi salutas ĉiujn legantojn de EV, kaj venonte mi rakontos al ili iom el la viv-maniero laŭ D-ro Sheltan kaj la aliaj supremenciitaj.
M.C.Petkov, Bulgario.

PASINTJARE ni solenis la 80-jariĝon de nia samurbano, s-ano Kiss Venczel, kiu jam 55 jarojn estas vegetarano kaj ĝojas je bonega korpa-anima sanstato. – Neniu pensas, kiu lin vidas, ke li havas jam tiom da jaroj, precipe kiam li faras longajn veturadojn, ekskursojn velocipedajn, kaj nenia laciĝo aŭ maljuneco estas videbla ĉe li. – Li estas longjara fidela leganto de EV, kaj ĉi-okaze li ankaŭ – kune kun ni – salutas ĉiujn legantojn de EV kaj al ties redaktoro ni ĉiuj kune deziras bonan sanon kaj sukcesojn en la redaktaj laboroj! (Kordankojn! – erva)
Inĝ.Kiss, Cluj, Rumanio.

...KUN INTERESO mi legas ĉiam ankaŭ la rubrikon 'El leteroj', kie mi ĉiam trovas ion laŭ mia gusto... Jes, la preseraroj estas en EV jam kutimaj, kvankam ni eltenus ankaŭ sen ili. – La artikolo de D-ro Izák, en kiu li atestas pri si, ke li estas ankaŭ 'nur hipokritulo', rememorigis al mi la vortojn de nia famekonata s-ano Svačina, bredisto de senkornaj kaproj, instruisto de nefumado kaj de senmorteco. – Tiu

rakontis, ke kiam la edzino demandas lin, ĉu li dezirus tagmanĝi kokinon, li respondas, ke ne, ĉar li fariĝus kunkulpa pri la vivo de la kokino. – Sed se la edzino diras nenion, kaj ŝi mem mortigas la kokinon kaj preparas tagmanĝon el ĝi, tiam li senvorte alsidas al la tablo kaj bonguste formanĝas la kokinon... Jen, la 'konscienco'!

–solo–

NIA KARA A-Mo iome koleris, ke la redaktanto ne respondis lian leteron el Junio 1976a, nek publikigis lian artikolon, kiu estis en *tiu* letero... Li havis nefavorajn imagojn pri la redaktanto, pri la poŝto, pri la poŝtaj kontroloj... kompreneble... Nun li skribis, ke li serĉis interesan libron en sia libroŝranko, por verki artikolon por EV pri rapid-kompoŝto, – kaj jen, miru mondo! – li tie en tiu libro *trovis* la leteron, neforsenditan, al kiu li *vane* atendis respondon!...

Por ke niaj karaj legantoj kaj kunlaborantoj neniam havu *similan* kialon por kolereti, ili af. forsendu ĉiam *tuj* la leteron, – EV tiujn atendas, por esti interesa, freŝa, – sed ne forgesu: la artikolo estu en 2 ekzempleroj tajpita, bone legebla. – Kial en 2 ekz-oj? – por povi post aperigo trovi la event. preserarojn, kaj havi rezervon, se la materialoj denove perdiĝus ĉe la poŝtoj dumvoje al la presejo, kiel lastokaze.

MI SALUTAS VIN kaj same ĉiujn legantojn de EV el Kalkuto – Hindio, kie mi partoprenis la Mond-Vegetaran Kongreson en Delhio. Mi salutis la Kongreson en nomo de la Nord-Amerika Vegetara Societo, sed ankaŭ en nomo de nia TEVA.

Estis nepriskribebla vidindaĵo, sed ĉefe ĝojo, povi vidi tiom multe da homoj el multaj diversaj landoj de la mondo, kiuj ĉiuj estas vegetaranoj, kaj kun kiuj nin kunligadas la samaj principoj kaj ideo.

(El salutkarto): Minerva Massen, Usono.

STATISTIKO pri veg-oj estus tre interesa, se ni scius, en unuopaj landoj kiom da veg-oj vivas, kiom da viroj, kiom da virinoj, ktp., aĝon, profesion, viv-cirkonstancojn. – Same se ni scius, kie kiaj veg-aj gazetoj ekzistas, veg-aj grupoj, komunumoj, ktp. – Ni ankaŭ povus doni iom da datoj, ekz. en nia lando estas vilaĝo hungara, Magyarfenes, en kiu jam antaŭ 100 jaroj estis veg-a grupo, societo. – Sed same Hungario povus certe doni valorajn datojn, ĉar tie antaŭ jardekoj estis konataj multaj veg-aj grupoj.

Inĝ. Stefano Kiss, Rumanio.

De la Red.: Jes, kara samideano, estus tia statistiko tre interesa, kaj ni volonte envicigus en EV la rezultojn. – Same interesa estus, se niaj af. kaj oferemaj landaj Reprezentantoj priskribus la veg-an movadon en sia lando, – ĝenerale, do ne nur la Esperantan-veg-anan. – Kaj jen, por 'montri la vojon kaj ekzemplon', –ni komencas ĉe ĈSSR, – vidu la koncernan raporton.

KORTUŜIGA LETERO venis de nia kara amikino-kunlaborantino Ruĵa Černeva el Bulgario. . . Ni skribis al ŝi, ĉar kelkaj leteroj venis, kelkaj petis nin, ke ni daŭrigu la artikolojn pri la malsatado kaj fastado, kiujn ŝi sendadis siatempe al ni, kaj kiuj estis en nia bulteno. Ni do petis ŝin, daŭrigi . . . Ŝi respondis kortuŝe: – ŝi ne povas, malboniĝis la vidpovo, ŝi iras al operacio je la okuloj. . .

Kiam vi legos tiujn ĉi vortojn, ŝi estos jam post la operacio. – Ni elkore deziras al ŝi tutan resaniĝon, tutan sukceson de la operacio, ke ŝi povu poste denove kunlabori, sendadi la interesajn artikolojn, kiujn ni ĉiam legis kun vera dankemo al ŝi. – Ĉi-loke ni ankaŭ esprimas al ŝi nian dankon kun sincera deziro, ke ŝi baldaŭ povu denove al ni skribi, kaj kune kun ni ĝoji el la bona kaj utila kunlaboro por ni ĉiuj.

ANTAŬNELONGE mi ekinteresiĝis pri vegetarismo, – bonŝance mia kara edzino havis por mia ideo komprenemon. Sed al mi ne plaĉas la tre emfaze entuziasmaj vortoj pri vegetara vivmaniero, kvazaŭ tiu estus la unusola rimedo, por atingi longan vivon. – Cetere, ja multaj certe ne estas *nur* tial vegetaranoj, por ke ili vivu longe, ĉar ia alia ideo verŝajne estas pli grava, ol nur la ekzistado.

Mi, sincerdire, ne estas vegetarano por vivi pli longe, ol mi vivus laŭ la 'normala' vivmaniero. – Laŭ mia opinio estas pli grave vivi sane kaj en harmonio kun la naturo, kun la vivantaro de la mondo, – en harmonio kun la leĝoj de la universo. – Do mia vegetarismo estas nur duone por-korpa. Duone – eĉ pli – ĝi estas por-spirita, laŭ la supraj vortoj kaj senco. *Rézsó Pál, Hungario.*

. . . POST la longdaŭra flugo hejmen el Bombajo – Hindio al Usono-Kalifornio, ni sentis dum tuta semajno la sekvaĵojn de la jeta vojaĝo, do tial mi ne povis al vi tuj skribi, kaj nur nun mi sendas la promesitan raporton el la Mond-Vegetara Kongreso. – Jes, estis tre bedaŭrinda la afero, ke la japana delegacio forlasis la Kongreson, ĉar la tradukado ne funkciis tie el la angla en la japanan lingvon. – Ankaŭ tial ni akcentadis la bezonon de enkonduko de neŭtrala komuna lingvo (Esperanto), kiel oficiala lingvo de IVU. La Proponon ni sendis aparte al la Prezidanto D-ro Gordon Latto kun letero, en kiu ni speciale klarigis ĉiujn kialojn por la uzado de Esperanto en IVU.

Baldaŭ ni havos prelegon en nia E-Klubo SFERO, kie mi rakontos pri nia longa vojaĝo al Hindio kun lumbildoj el la Mond-Veget. Kongreso, kaj kie mi parolos ankaŭ pri TEVA, kies membro mi fariĝis, pri kio mi jam fieras. – Dum nia foresto en la IVU-Kongreso ni (mia edzo kaj mi) estis elektitaj kiel estraranoj de la San-Franciska Vegetara Societo, kie ni ankaŭ havos prelegon.

Al Varna-Kongreso ni vojaĝos, kaj eble ni tie renkontiĝos kun vi kaj aliaj vegetaranoj. *M. Massen, Usono.*

...MI NASKIĜIS kiel filino de vegetara familio, kaj ĝis mia 12jara aĝo mi ne manĝis viandon. Tiam venis la mondmilito, kaj kiu vivis dum tiuj jaroj en grandurbo scias, kia problemo estis akiri manĝaĵon, – ni manĝis preskaŭ ĉion, kion oni povis uzi por sia nutrado. – Poste mi edziniĝis. La edzo estis kontraŭ vegetarismo, mi devis alkutimiĝi al tia manĝo-sistemo. Sed mia patrino, kiu intertempe vidviniĝis, vivis kune kun ni laŭ sia senvianda vivmaniero, kaj ŝi zorgis pri nia fileto, kiu ne manĝis viandon ĝis sia enlernejiĝo, kie li kune kun aliaj geknaboj alkutimiĝis al la 'normala vivmaniero' laŭ la deziro de la gvidantoj en la lerneja manĝejo.

La jaroj pasas, eĉ jam jardekoj, kaj el mia infanaĝo venadas al mi la rememoroj, la instigoj, nun kiel strebado al reveno al la senvianda vivmaniero. Bongustas al mi la manĝaĵo, kiun tiel 'ortodokse' preparadas mia bona kaj kara patrinjo, kaj mi antaŭsentas, ke mi baldaŭ revenos denove kaj tute al la senvianda vivmaniero, kiu restis por mi, kaj estas ĉiam simpatia, ne nur pro tio, ĉar ni scias, ke ĝi estas pli bona por nia sano, sed ankaŭ pro moralaj principoj, kontraŭ-buĉaj, kiuj estas bazo de la vegetara doktrino. – Jes, la kutimo el infanaĝo tentas min ankaŭ senĉese, kaj ĉar la kutimo estas fera kateno, – en tiu ĉi senco bona kaj utila, mi sentas, ke mi denove kun pura konscienco povos enviciĝi en la aron de la vegetara mond-familio, – verŝajne jam tre baldaŭ. – Do ĝis la!... *– sozo –*

BEDAŬRINDE mia patro perdis piedon ĉe operacio pro malsano arteriskleroza. Li havas 75 jarojn kaj li ne estas vegetarano. Mi kredas, ke vegetaranoj, kiuj ne manĝas sukeron kaj manĝaĵojn el delikata faruno, evitas malsanojn el arterisklerozo, mallakso, ktp. – Sukero malbonigas dentojn kaj ostojn, kaŭzas kelkajn aliajn gravajn malsanojn. – Ĝi estas danĝera por la homa sano, kiel nikotino, alkoholo kaj la drogoj. – Kiel vi scias, mi estas aviadisto-piloto, kaj avantaĝo ĉe mi estas, ke mi estas vegetarano. Aviadaj san-kontrolistoj malrekomendas ĉiujn drogojn, kaj propagandas vegetaran vivmanieron, kiel la plej taŭgan por aviadistoj. – Via fidela: *James Parkerson (Rep. por Usono)*

KUN ĜOJO mi legas el via letero, ke multaj interesiĝas pri la kuracado laŭ metodo de Suvorin (per malsatado aŭ fastado), kaj oni ŝatus scii pri la afero pli multe. – Jes, Suvorin diras en la dua parto de sia verko, ke sen la gravaj konoj oni ne povas atingi bonajn rezultojn, kaj tiuj estas profunda kaj ritma spirado, magnetismo korpa, purigado de la organismo, moviĝo, masaĝoj, ktp. – Li mem tion ĉion provis, kaj akiris gravajn konkludojn konvinkajn. – Ekzemple li asertas, ke purigado de la lango ankoraŭ ne estas signo pri finiĝo de la kuracado. Kiel fino de la malsatado estas signo ĉe la salivo, kiu devas trans-

formiĝi el maldolĉa je dolĉa. – La detalojn pri kuracado oni povas ekscii el la multaj ekzemploj, kiuj estas priskribitaj en la unua parto de lia verko.

Mi klopodos prepari daŭrigon de la artikoloj en EV, el la dua parto de la verko, kaj eble eĉ traduki ambaŭ partojn. – Salutojn al ĉiuj!

Ruĵa Ĉerneva, Bulgario.

ANONCOJ

REEDZIĜI DEZIRAS, sed nur al vegetaranino-esperantistino, kun ekologiaj interesoj (laŭeble): H.-Dito GOERES, 42-jara. Adreso: D-405 MONACH-GLADBACH-1, Viersenerstr. 123, Germana Feder. Resp.

VEGANO (vegetalano) 31-jara, deziras korespondi kun veganino aŭ vegetaranino edziĝcele. – Leterojn atendas: Bardi Liviu, Pk. 11, R-8735-NAVODARI, Rumanio.

KORESPONDI DEZIRAS pri Gral-movado de ABD-RU-SHIN kaj pri diversaj religiaj temoj: s-ro R.J. Zvěřina, ul.5.května 26, CS-460 01 LIBEREC, ĈSSR.

MONDONACO el eksterlando ne sendu al la redaktanto, sed al la landa Reprezentanto! – Escepto estas nur Ĉeĥoslovakio,*nur* en tiu lando niaj karaj legantoj sendadu siajn mondonacojn al la redaktanto.

UK-VARNA. Se vi partoprenos la UK-Varna, resp. la Veget. Renkontiĝon tie, nepre anoncu vin tuj nun al la redaktanto de nia bulteno! Verŝajne ni havos apartan restadon ie en bela loko ekster la UK ankaŭ.

NI ATENTIGAS niajn legantojn, kiuj vizitos Bulgarion, ĉu dum la UK de UEA, ĉu individue, kaj precipe kiuj deziros viziti la Rozan Valon en regiono de KAZANLAK, ke ili ne petu servojn de privatuloj, unuopuloj, sed skribu al la Esperantista Societo ROZA VALO, bul.Tolbuĥin, BG-6100 KAZANLAK, kiu havas eblecojn certigi en proksimaj lokoj servojn (tranokton, nutradon), en lernejaj dormejoj, aŭ en monaĥejo, en turisma senco. – Kompreneble skribu nur serioze, kiam vi certe povas antaŭvidi, ke vi tien venos! – Superflue al neniu faru zorgojn, precipe ne al privatuloj!

Preseraroj en EV 22/23a: Bv. korekti en Vortoj de la redaktanto, 4a alineo, 4a linio, estu 'tiam ni estos jam'... kaj ĉe la fino de la Vortoj post 'de ni:' aldonu af. 'de la kasistino, eldonanto, presisto kaj de', kiuj vortoj elfalis eble pro loko-manko. – Sur paĝo 8a, de-supre 4a linio, el vorto 'nebonaj' bv. fari 'nebezonaj'. – Sur paĝo 11-a, antaŭlasta alineo, post 'Dr. Moerman... pacientoj', aldonu: 'lia telefono'. – Paĝo 12a, dua alineo, de-malsupre 3a linio, anstataŭ 'tiom' estu 'tion', sur paĝo 15a, de-supre 3a linio, anstataŭ 'tiom' devas esti 'tiam', sur paĝo 21, el 'samideano Bräutigam' af. faru s-aninon, en la 5a alineo, 3a linio, 'el mi' faru 'al mi', paĝo 25a, unua alineo, lasta linio, post 'materio' aldonu 'agrable odora', sur paĝo 28a, dua alineo 'ajlo:..ne ĉiam agrable doloras' – lastan vorton korektu je 'odoras', paĝo 30a, 2a alineo, unua linio, estu 'bestoj kaj de la homo', same af. korektu la negravaĵojn, mankojn de supersignoj, ktp. – dankon!

ESPERANTISTA VEGETARANO

Bulteno (fondita en 1914) de la

TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO

(fondita en 1908)

Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

NOVA SERIO : NUMERO 24 APRILO 1978

Redaktanto : Ernesto Váňa

CS 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ČSSR.

EL LA ENHAVO

paĝo

Eldonanto : Christopher Fettes

St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irlando

Pri adres-ŝanĝoj, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp., bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

ATENTU DONACANTOJ!

Nepre sendu viajn donacojn per internacia poŝtmandato, NE per ĉeko.

La kovrilon desegnis JAN SCHAAP (Nederlando).

Mimeografia en Anglujo: FELLOWSHIP PRESS, Gloucester

Brita eisendadreso: 12 Blackfields Avenue, Bexhill, Sussex TN39 4JL